Edgar F. Cyriax

GYMNASTIK-TABELLER

FOR DEN

NORSKE ALMUESKOLE

AF

J. BJØRNSTAD
KAPTEIN

UDGIVNE EFTER OFFENTLIG FORANSTALTNING

ANDET OPLAG

PRIS 15 ØRE



KRISTIANIA
ALB. CAMMERMEYERS FORLAG
1892



DET MALLINGSKE BOGTRYKKERI.

FORORD.

Den Veiledning for Tabellers Opsætning, som er givet i «Haandbog i Gymnastik for Seminarier og Skoler», havde Forf. troet skulde være tilstrækkelig for alle Lærere. Med et saa tarveligt Udstyr af Redskaber, som man maa forudsætte ved vore Almueskoler, vilde dog maaske Valget af virksomme og let udførbare Bevægelsesformer falde noget vanskeligt, og da der af flere erfarne Skolemænd er udtalt, at en Række fremadskridende Tabeller for Almueskolen vilde være særdeles ønskelig, udgives disse Tabeller som et Supplement til Haandbogen for at imødekomme dette Ønske og med Haab om at kunne bidrage til Gymnastikens hensigtsmæssige Udøvelse i Almueskolen.

Gymnastik-Undervisningen i Almueskolen omfatter Børn fra det fyldte 9de Aar til Konfirmationsalderen, og Udvalget af Bevægelser bør saaledes kunne passe for disse Aldersgrændser. De her opsatte 10 fremadskridende Tabeller er i Grunden blot et engere Udvalg af de i Haandbogen anførte Bevægelser, der fordre det mindst mulige Redskabsudvalg, og som derfor maa kunne optages i Almueskolen; de antages, saavel hvad Antal som Styrke angaar, omtrent at kunne passe for dennes Behov.

Af egentlige Redskaber er blot paaregnet en Bom, medens det er forudsat, at alt forhaandenværende Bohave, frie Vægge, til Nød et rent Gulv, eller endnu bedre, om man har en Matte at rulle ud paa Gulvet, og endelig tør, ren Græsmark skal og maa benyttes i stor Udstrækning paa bedst mulig Maade. Mange Lærere ville maaske allerede paa

Forhaand finde dette ugjørligt, men Sagen er slet ikke vanskelig; det gjælder blot at forsøge, og en nogenlunde praktisk Lærer vil snart finde, at det gaar over Forventning godt, og at det kan lykkes at faa meget god Form paa en Bevægelse, selv om den ikke netop udføres paa et særskilt dertil indrettet Gymnastik-Redskab.

Grunden til, at de terminologiske Navne ere bibeholdte, hvilket altsaa ikke maa misforstaaes derhen, at de skulle benyttes til at kommandere med, er først og fremst den, at disse Tabeller blot maa betragtes som et Tillæg til Haandbogen, hvor de samme Navne med tilhørende Kommando-Ord gjenfindes. Forf. har gjort et Forsøg paa at skrive disse Tabeller uden at benytte Terminologien, for at de skulde kunne bruges uafhængig af Haandbogen, men det viste sig umuligt at faa endog en nogenlunde kortfattet Betegnelse paa flere af de vigtigste Bevægelsesformer, som da altsaa ganske maatte være udeladte, og da selv de bedste Tabeller, skrevne med eller uden de terminologiske Navne, alligevel ikke kunde gjøre en i Gymnastik aldeles ukyndig til Gymnastik-Lærer, er det at sætte sig ind i Terminologien for dem, som enten have Rede paa Gymnastik eller for at faa det søge hen til et Lærerkursus, en saa yderlig simpel Ting, at den er knap værd at nævne. Og er man først inde paa Terminologien, tilbyder den en meget væsentlig Fordel, nemlig at man af Navnene meget let kan læse sig til Kommando-Ordene, ved blot at gjøre sig Rede for Forholdet mellem Udgangsstillingen og selve Udførelsen; staar der saaledes f. Ex. «str. br. st. R. Bøin», er «str. br. st.» tydelig Udgangsstillingen, for hvilken Kommando-Ordene maa være «Fødder til Side, Arme opad-strak!» og for Ryggens Bøining bagud, fremad og nedad falde Kommando-Ordene af sig selv.

Tabellerne ere opsatte efter den i Haandbogen opførte Tabelserie A; det kunde vistnok for de senere Tabeller havt sine Fordele at gaa over til Serie B.; men for den lettere Oversigt er den samme Orden vedligeholdt helt igjennem.

Tab. 1.

1. a. Opstilling paa et Geled og Spredning.
   b. Indtagelse af opstrakt Grundstilling og Hvil.
   c. Retninger, Vendinger.
   d. Forflytning med 1—3 Skridt.
   e. Inddeling til Første- og Andremænd, Dækning af Luger.
2. St. F. Slutn.
3. St. Hoftefæste.
4. Ving st. Taahævn.
5. St. A. Opbøin.
6. Ving. st. R. Bøin.
7. Marsch (Flankemarsch paa et Geled).
8. a. Ving st. F. Flytn. til Siden og Taahævn. *)
   b. St. A. Hævn. fremad eller udad.

*) Taahævningen ved denne og efterfølgende Fodflytninger tillægges ikke, førend Fodflytningen gjøres nogenlunde rigtig.

Tab. 2.

1. a. Opstilling, Retninger, Vendinger.
   b. Formering til Øvelse ved Dækning af Luger.
   c. Vending og 1—3 Skridts Forflytning.
2. Ving. slut. st. Taahævn.
3. St. A. Hævn. opad eller Nakkefæste.
4. St. Hvd. Bøin. bagud.
5. Ving. st. R. Bøin.
6. Ving (hvil) br. st. Taahævn.
7. St. A. Strn. opad.
8. a. Slut. st. S. Bøin.
   b. Ving. (hvil) slut st. Vridn.
9. a. Marsch med forlængede Skridt.
   b. Løb (frit), afsluttet med vanlig Marsch.
10. a. Ving st. F. Flytn. til Side fremad og Taahævn.
    b. St. A. Strn. udad.

Tab. 3.

1. a. Opstilling etc.
   b. Formering til 2 Geleder og Gjenformering, samt Formering til Øvelse fra 2 Geleder.
2. Ving (hvil) gang st. (a) Taahævn.
3. St. A. Strn. fremad.
4. St. Hvd. Vridn.
5. Ving br. st. R. Bøin.
6. Ving taa st. Kn. Bøin.
7. Halvstr. st. A. Skiftn.
8. a. Ving br. st. Vridn.
   b. Hvil (str.) slut st. S. Bøin.
9. a. Hurtigmarsch og Marsch paa Taa.
   b. Springmarsch.*)
10. a. Ving. st. F. Flytn. fremad og Taahævn
    b. St. A. Foranbøin.

*) Afsluttes altid med vanlig Marsch eller Taamarsch.

Tab. 4.

1. Ving (hvil) gang st. (b) Taahævn.
2. St. A. Strn. op-, frem-, ud- og nedad.
3. St. Hvd. S. Bøin
4. Ving br. st. R. Bøin.
5. Ving br. taa st. Kn. Bøin.
6. Faldhæng. eller buehæng. Udg.
7. a. Str. st. R. Bøin (ogsaa nedad).
   b. Hvil br. st. Vridn.
   c. Hvil br. st. S. Bøin.
8. a. Marsch paa Stedet m. Kn. Opbøin.
   b. Springmarsch.
9. a. Str. st. Taahævn.
   b. Favn st. A. Slagn.

Tab. 5.

1. Ving br. taa st. Kn. Bøin.
2. St. A. Strn. bagud.
3. St. Hvd. Bøin. bagud og fremad.
4. Str. st. R. Bøin.
5. Ving st. Indl. til frie Spr.
6. Udg. til Slagentr.
7. a. Bøi fr. bueligg. Udg. eller A. Strn. udad.
   b. Str. ligg. B. Opløftn. eller mod kr. halvst. R. Fældn.
   c. Str. br. st. Vridn. eller S. Bøin.
8. a. Marsch paa Stedet m. Kn. Opbøin.
   b. Springmarsch.
   c. Frie Spr. paa Geled.
9. a. Ving taa st. Kn. Bøin.
   b. St. A. Hævn. udad-opad.

Tab. 6.

1. Ving neiest. Hvd. Vridn.
2. St. A. Strn. bagud, opad, nedad.
3. Hvil (str.) st. R. Bøin.
4. Str. taa st. Kn. Bøin. og A. Strn.
5. Under- (mod-, fra-, skjævt-) hæng. Udg. eller fald-(bue-) hæng. A. Bøin.
6. a. Spændbøi. Udg. og Taahævn.
   b. Ving kr. halvst. F. Ombytn. eller Vrist. Opbøin. og Strn.*)
   c. Str. br. st. vexel Vridn. eller S. Bøin.
7. a. Springmarsch paa Stedet m. Kn. Opbøin.
   b. Dybdespr. og frit Spr. m. et afmærket kort Tilløb.
8. a. Hvil (str.) br. st. Taahævn.
   b. St. A. Rund.

*) Alle kr. halvst. Bv. udføres de først Gange i modst. Still.

Tab. 7.

1. Indtagelse af Gardstill.
2. St. A Strn. op-, fr-, ud-, nedad, eller
   Halvstr. halv. favn (ræk) st. A. Skiftn.
3. Str. st. R. Bøin.
4. Ving taa st. dyb Kn. Bøin.
5. Horizontalthæng. Slagentr., eller
   Under (mod-, fra-, skjævt-) hæng. A. Bøin.
6. a. Ving kr. halvst. Kn. Bagudstrn. (Strn.)
   b. Str. fr. bueligg. Udg. eller A. Strn.
   c. Ving mod sidd. R. Fældn., eller
      Stupfald. Udg. og Hvd. Vridn.
   d. Str. br. st. vexel Vridn. eller S. Bøin., eller
      Str. br. vridst. A. Strn.
7. a. Gaa paa Marsch.
   b. Modst og sidemodst. Indl. til bundne Spr. og
      Indl. til Kolbytte.
8. a. Taamarsch eller anden Benbevægelse.
   b. Bøi st. langsom A. Udadstrn.

Tab. 8.

1. Ving taa st. dyb Kn. Bøin.
2. St. A. Strnr. i forskjellige Planer, eller
   Halv favn halv ræk st. A. Skiftn.
3. Str. br. st. R. Bøin.
4. Ving gang taa st. (a) Kn. Bøin.
5. Horizontal A. Gang.
6. a. Br. spændbøi. Taahævn.
   b. Str. stup br. st. A. Svingn., eller A. Del.
   c. Stupfald. A Bøin. eller F. Flytn., eller
      Ving mod hel sidd. R. Fældn.
   d. Ving (hvil) kn. br. st. Vridn., eller
      Indl. til at slaa Hjul.
7. a. Kapløb.
   b. Gangst. Indl. til bundne Spr., gangst. Overspr. m.
      Modvend., eller Indl. til Stavspr.
8. Balancegang.
9. a. Taamarsch eller anden Benbevægelse.
   b. Favnebuest. A. Slagn.

Tab. 9.

1. Ving gang taa st. (a) Kn. Bøin.
2. St. A. Strnr. eller A. Skiftnr.
3. Hvil br. st. R. Bøin , S. Bøin. og Vridn.
4. Fægtemarscher.
5. A. Gang (eller andre Hævbevægelser, hvortil Redskaberne give Anledning).
6. a. Spændbøi. vexel Kn. eller B. Opbøin.
   b. Bøi (str.) vægt taa støtt. Udg. eller A. Strn.
   c. Kr. hæng. (a) Udg. og Kn. Strn., eller
      Ving kn. br. st. Bagudfældn., eller
      Vægt fald Hvd. Vridn. eller A. Bøin.
   d. Slaa Hjul, eller ving (hvil) vridst. R. Bøin. (S. Bøin).
7. a. Frie Spr. m. Tilløb.
   b. Stavspr.
   c. De bundne Spr., hvortil forhaandenværende Redskaber give Anledning.
8. Balancegang eller Leg.
9. a. Ving udfaldst. (a) F. Ombytn.
   b. Buest. A. Rund.

Tab. 10.

1. Str. taa st. Kn. Bøin. og A. Strnr.
2. St. A. Strnr. eller A. Skiftnr.
3. Str. br st. R. Bøin., S. Bøin. og Vridn.
4. Ving udfaldst. (a) Kn. Bøin.
5. A. Gang (eller andre Hævbevægelser).
6. a. Spændbøi. A. Bøin. eller Hd. Gang.
   b. Str. vægt vrist. støtt. A. Strn. eller Kn. Bøin.
   c. Spidsstupfald Hd. Gang hvælvstupst. Udg. eller Str. halv. kn. st. Bagudfældn.
   d. Ving udfaldst. (a) Vridn., eller halvstr. udfaldst (a) A. og B. Vexl. (uden eller med Effacering).
7. a. Frie Spr.
   b. Stavspr.
   c. Øvrige bundne Spr., hvortil Anledning.
8. Balancegang eller Leg.
9. a. Taamarsch eller anden Benbevægelse.
   b. Favngang buest. (b) A. Slagn., eller
      Gangbuest. (b) A. Rund.

Almindelige Bemærkninger.

1. For at Gymnastiken i vor Almueskole skal kunne bringe noget Resultat, fordres først og fremst, at Undervisningen er daglig under hele den aarlige Skoletid og saaledes selvfølgelig maa blive for en væsentlig Del at drive inde i Skolestuen, samt at Læreren arbeider med Ihærdighed og Lyst og med det bestemte Maal for Øie at befordre Børnenes fysiske Opdragelse og ikke blot lære dem nogle tekniske Færdigheder; thi Gymnastik er ikke et Fag, som egentlig skal læres, men simpelthen et Opdragelsesmiddel.

De vigtigste Betingelser, Læreren maa søge drevne gjennem, er først at faa Børnene fuldstændig i sin Magt, dernæst paa Kommando-Ordet «Giv Agt», at fuldt opstrakt Grundstilling altid hastig og bestemt indtages, samt at den opstrakte Holdning bibeholdes under Bevægelserne, som derfor i sig selv maa være kortvarige; men ved Siden deraf maa Læreren efterhaanden søge at vinde den bedst mulige Form paa hver enkelt Bevægelse, da en rigtig Form er Grundvilkaaret for Bevægelsens rette Virkning. Kan det lykkes Læreren at tilveiebringe fuld Opstrækning, ren Form paaBevægelserne, samt god Orden og Disciplin, saaledes at han øieblikkelig kan vexle mellem rask Leg med fuld Frihed til fuld Opstrækning og Kommando, uden nogensinde at blande disse to Ting sammen, kan man ogsaa være sikker paa, at han vil vinde et godt Resultat med Gymnastiken, og at denne vil blive tilfredsstillende baade for ham selv og Børnene.

2. Tabellerne skulle øves i den anførte Orden, og de

første bør være gjennemgaaet ude i den gode Aarstid, da Ordnings-Bevægelser for Øvelser inde i en Skolestue væsentlig maa falde bort, medens dog Troppen bør have saadan Rede paa disse, at den med Lethed kan finde sig tilrette under andre Opstillingsformer. Skulde Pladsen være meget indskrænket, falder det af sig selv, at man faar begynde med Opstilling paa 2 (3) Geleder.

Med den yngste Afdeling fortsættes Tabellerne saa langt, man kan række, og med de ældre, som have havt Gymnastik før, bør vistnok de første Tabeller repeteres ved Undervisningens Begyndelse om Høsten, men disse ikke offres mer Tid end høist nødvendigt, saaledes at man hovedsagelig kan arbeide med de mere virksomme Bevægelsesformer og altsaa fortsætte saa langt, man kan række for hvert Aar. Nogen bestemt Tid for, hvor længe en Tabel skal øves, er neppe muligt at fastsætte; men da en Tabel gaar lettest og hurtigst, og Virkningen af Bevægelserne først kan blive den rigtige, naar de udføres korrekt, siger det sig selv, at man heller ikke bør gaa for raskt frem, og de 10 Tabeller bør omtrent kunne strække til for hele Undervisningen i Almueskolen.

3. Tabellerne bør, hvor Omstændighederne tillade det, gjennemgaaes fuldstændig i hver Lektion og Øvelserne i Marsch, Løb og Sprang gives saa stor Udstrækning, som Tiden tillader, da Børnene under Gymnastiken skal lære en fri og vakker Gang, og Øvelserne i Løb og Sprang baade ere særdeles udviklende for Legemet og samtidig have en gavnlig psychisk Indflydelse til at styrke Modet og Villiekraften. Tabellerne antages at kunne øves fuldstændig af Almueskoler i Byerne, der have et eget Gymnastiklokale eller ialfald et eget Klasseværelse afgivet dertil, samt af almindelige Kredsskoler, naar Øvelserne kunne drives ude, og de af Redskaber mindst raade over en Bom.

Men skal Øvelserne, hvad der for den største Del af Undervisningstiden maa blive Tilfældet ved den almindelige Kredsskole, drives inde i Skolestuen, falder naturligvis Marsch, Løb og de fleste Sprang bort af sig selv, og disse

faa da erstattes af rask Bevægelse i fri Luft efter de andre Øvelser, hvorfor Gymnastiken helst bør indlægges umiddelbart før det ene Friminut. Alle de andre Bevægelser bør kunne rækkes, naar man har en Bom, som lader sig stille med nogenlunde Lethed, og det øvrige Bohave, Vægge etc. benyttes i stor Udstrækning, men uden med samme at foretage flere Omflytninger end høist nødvendigt. Pladsen under og ved Bommen maa være nogenlunde fri, men forresten maa Opstillingen foregaa langs Væggene, eller mellem Bordene og Bænkene etc., eller rette sig efter de forskjellige Bevægelser, blot saaledes, at Læreren har Oversigt, og hver Elev kan udføre Bevægelsen frit, — og naar saadanne Opstillingsformer blive noget tilvante, maa de kunne foregaa med ligesaa god Orden og under den samme Opstrækning som f. Ex. paa aabnede Geleder og dækkede Luger.

Nogle enkelte Sprang som f. Ex. et frit Høidesprang paa Stedet, Dybdesprang ned fra Bænkene, Indledning til bundne Sprang og til Kolbytte paa Bom bør ogsaa kunne medtages, om end ikke daglig, for ikke at tabe Formen paa de vigtige Nedsprang og ikke ganske savne den jevnveiende Stilling.

Derved vilde man ogsaa nogenlunde vedligeholde Øvelsen i Sprangformerne, saaledes at disse kunne drives med mere Kraft i den gode Aarstid, naar de af og til endog bør blive overveiende paa de andre Bevægelsers Bekostning.

4. Ordnings-Bevægelser ere kun specielt opførte for de 3 første Tabeller, men det siger selv, at disse maa danne enhver Undervisnings Begyndelse, om de end ikke bestaa af andet end en rask Opstilling og fuld Opstrækning paa «Giv-Agt».

Foruden disse Ordnings-Bevægelser, som for en væsentlig Del er «Taktøvelser», kan desuden saadanne, bestaaende f. Ex. af en Fodslutning og Udvridning sammenslaaet til et Dobbelttempo, Indtagelse af hvil (str.) br. str. Udg., en Armstrækning under et Skridt fremad eller til Siden etc. etc., indføres hvorsomhelst i en Tabel, dog helst i Undervisningens Begyndelse, naar Takten lader Noget tilbage at

ønske, enten for de hastige Bevægelsers Bestemthed, eller de langsommes jevne Udførelse.

5. I Begyndelsen udføres alle Bevægelser, som ere delte i flere Tempo, efter Tælling, det vil sige, der standses for Rettelser etc. i hvert Tempo, indtil Læreren ved Kommando (Tælling) angiver, at det næste skal udføres. Efter nogen Øvelse gaar man over til at lade Bevægelserne udføres paa Kommando, som det kaldes, ɔ: Tempoerne skulle følge umiddelbart efter hinanden i en til Bevægelsen passende Takt; for at støtte denne kan Læreren af og til enten lade Eleverne tælle høit ellller selv falde ind og ved Tælling lede Bevægelsen ind i den rigtige Takt.

6. Blandt Benbevægelser ere foruden de almindeligste og vigtigste, nemlig Taahævning og den langsomme Knæbøining i staaende, bredstaaende og gangstaaende (a) Udg., tillige i de sidste Tabeller ogsaa medtaget Indtagelse af Gardstilling, Fægtemarscher og Udfald; men som Benbevægelser bør disse mere øves til en ren Form end til den størst mulige Hastighed, hvilket sidste tilhører Fægtningen.

Vanlig Marsch og Taamarsch have det tilfælles med Benbevægelserne, at de have den samme Virkning til at berolige Aandedrættet og Hjerteslaget, om dette er høit opdrevet ved andre anstrengende Bevægelser. De kunne derfor ogsaa anvendes afvexlende med disse og blive at indskyde efter en saadan anstrengende Bevægelse, førend man gaar over til den næste, i Særdeleshed om man vil spare det ellers nødvendige «paa Stedet-Hvil», og dette uafhængig af, om en Benbevægelse er opført i Tabellen eller ei.

Dette Tillæg af en Benbevægelse (Taamarsch) bliver — for de almindelige Bevægelser for Kroppen — naturligvis mere tilfældigt; men ved Springmarsch, Kapløb o. a. Bevægelser, der let frembringe Anpustethed, bør det være fast Regel, at de altid afsluttes med en rolig vanlig Marsch eller Taamarsch, som her falde bedre end en almindelig Benbevægelse.

7. Af Hævbevægelser er kun anført de, som kunne udføres paa en Bom, medens det siger sig selv, at hvor

Redskaberne dertil give Anledning, optages saa mange Former som muligt af denne Bevægelsesslægt, der er en af de allervigtigste at tage med i hver Dags Øvelser, især for stillesiddende Ungdom.

8. Af de egentlige Bevægelser for Kroppen (Bålen) er medtaget saa mange Repræsentanter af hver Slægt som muligt af dem, som kunne udføres nogenlunde let under de fleste Forhold. Men da disse kunne være forskjellige, er der i samme Tabel ofte opsat flere Bevægelser af den samme Slægt; af disse skal blot en øves daglig, og de kunne da enten afvexle, eller den, som gaar lettest, kan overveie i Anvendelsen.

Da Udgangsstillingens Rigtighed er et Grundvilkaar for Bevægelsernes rette Udførelse, bør det være fast Regel, at alle Bevægelser indledes ved blot at indtage denne.

9. Sprang, som i sig selv er en meget talrig Bevægelsesslægt, rig paa afvexlende Former, har kun faaet forholdsvis faa Repræsentanter i disse Tabeller; men desto vigtigere bliver det at anvende disse i fuld Udstrækning. Specielt er, som allerede oven antydet, Dybdesprang, de frie Sprang enten paa Geled eller med Tilløb over en Pidsk, Snor eller lign. og Indledningerne til de bundne Sprang paa Bom baade meget vigtige og lade sig med Lethed udføre.

Stavsprang, som blot maa øves paa fri Mark, ere ogsaa meget værdifulde, og naar man blot lader hver Gut anskaffe sig en passende Stav og er nøiagtig med Indlærelsen af de første Begyndelsesgrunde til disse Sprang, gaa de siden af sig selv, — naar blot Læreren modvirker den almindelige Tilbøielighed til kun at øve dem til den ene Side.

Hvor Anskaffelsen af en Springkasse eller Hest tilsteder Optagelsen af andre Sprang end de anførte, er dette naturligvis at betragte som et værdifuldt Tillæg til Bevægelsesforraadet.

10. Tillempningerne, væsentlige Haandgreb (Exercitie) og Svømning, ere ikke specielt opførte, og for disse henvises til Haandbogen. Haandgreb — øvet lige for begge Sider —, hvortil Trægeværer, men ogsaa Springstavene

godt kunne anvendes, kunne af og til optages blandt Bevægelserne for Kroppen, og der kan heller ikke være noget til Hinder for, at den hele Tid for en enkelt Lektion kan anvendes til Indøvelse af de i Haandbogen fra Exercerreglementet laante Marschformer med et Trægevær (en Stav) paa Skulderen, uagtet dette visselig har en langt ringere Indflydelse paa Kroppens Udvikling end den egentlige Gymnastik, som derfor altid bør være Hovedsagen.

Svømning er naturligvis en meget vigtig Ting, der bør læres overalt, hvor dertil er Anledning, — og da kunne de forberedende Svømmebevægelser paa Land indtages under Gymnastiken — istedetfor Bevægelserne for Kroppen — en Stund før den Tid, Badningen kan begynde Og ere disse Svømmeøvelser paa Land rigtig indøvede, vil Læreren finde, at det at lære Børnene at svømme egentlig blot er at faa dem til at overvinde Skrækken for Vandet; thi med det Samme de ere saa rolige, at de kunne udføre de lærte Bevægelser rigtig i Vandet, kunne de ogsaa svømme.

11. Fri Balancegang er antydet i Tabellerne, da det er en værdifuld Øvelse, som bør medtages saa ofte som muligt. Det Væsentlige er at gaa paa en Bom (Balancerstang) efterhaanden anbragt i tiltagende, men smaa Høider, med Bibehold af en god Holdning, og fremforalt med Blikket rettet lige fremad — ikke nedad. Denne Øvelse kan man ofte se ganske forbausende godt udført ved Skoler, hvor der findes en Balancerstang paa Legepladsen.

12. Lege er ogsaa blot antydede for at betegne deres omtrentlige Plads i en Behandling. De høre naturligen med til Gymnastiken. uagtet deres Anvendelse selvfølgelig maa være betydelig indskrænket ; men om de vil medføre nogen Nytte eller idetheletaget gaa, kommer saa fuldstændig an paa Lærerens Personlighed, at det ikke kan nytte at paabyde dem; deres Optagelse faar overlades til Læreren selv. De maa ialfald ikke overdrives, og Læreren bør umiddelbart fra Legen kunne gaa over til ordnet Opstilling og fuld Disciplin, hvorfor ogsaa Legen har faaet sin Plads før Afslutningsbevægelsen for at kontrollere dette.